

CEIP Pare Vilallonga



**PROMOTORS DE L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I SOSTENIBLE**

Objetivos

Objetivo general

El proyecto se crea con el objetivo de promover la alimentación saludable y sostenible en los centros escolares, favorecer la prevención de la obesidad y otras Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) relacionadas con una dieta poco saludable a la vez que da apoyo a la salud planetaria.

Objetivos específicos (OE)

OE1. Proporcionar al alumnado y familias de los centros educativos de la provincia de Castellón conocimientos y destrezas sobre alimentación saludable y sostenible, introduciendo la educación alimentaria en el currículo de los centros educativos.

OE2. Promover los hábitos de vida saludables como la práctica de la actividad física, la higiene personal, el descanso y bienestar emocional, con el fin de alcanzar unos estilos de vida sanos.

OE3. Favorecer que los centros educativos se constituyan como agentes promotores de la alimentación saludable y sostenible.

OE4. Sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de los sistemas alimentarios para velar por la salud planetaria.

OE5. Transformar el entorno alimentario de los centros escolares hacia entornos salutogénicos que promuevan una alimentación saludable y sostenible para toda la comunidad escolar.

Materiales

El material de trabajo determinado por el grupo Serunion Castelló, está basado en la evidencia científica actual, y se ha optado por una orientación hacia la práctica.

Algunos documentos de referencia que se han tenido en cuenta para el diseño y ejecución del proyecto han sido los siguientes:

- [«Empujoncitos» para promover una alimentación saludable en las escuelas: documento orientativo](#). Organización Mundial de la Salud 2022.
- [La escuela, promotora de la educación para la salud](#). Julia Porras Arévalo 2010.
- [Informe sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española](#), elaborado por el Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2022.
- [Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos](#) ABC. De la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, el Ministerio de Educación y las Consejerías de Sanidad y Educación.
- [La Guía para los menús en Comedores Escolares 2018](#). Dirección General de Salud Pública. Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública. Generalitat Valenciana.

Desde Serunion conscientes de la baja calidad nutricional de algunas comidas de las niñas y niños en etapa escolar (concretamente de desayunos, almuerzos y meriendas). También de la importancia de fomentar patrones dietéticos saludables y sostenibles para atender a la emergencia climática actual, pues los sistemas alimentarios afectan a un tercio de la contaminación mundial; de la necesidad de la materialización de las metas y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que guardan relación con la nutrición; se desarrolla el **Proyecto Nutricional Serunion Castellón: Promotores de la Alimentación Saludable y Sostenible**. Con su aplicación se pretende lograr los objetivos del proyecto.

El material utilizado para la ejecución del *Proyecto Nutricional-Serunion Castelló* que se detalla seguidamente ha sido de diseño propio. Para ello se ha utilizado el programa Canva y las herramientas de Google. Los materiales diseñados han sido:



Charlas.



Materiales divulgativos.



Materiales audiovisuales.



Dinámicas.

Para el concurso trimestral del proyecto se ha regalado una cesta con alimentos, por lo que en cada centro participante se han sorteado 3 cestas (una en cada trimestre del curso escolar) las cuales están compuestas de alimentos frescos, de temporada, de proximidad de nuestros proveedores locales, junto con un folleto con ideas y recetas para utilizar estos productos.



Cesta Desayuno Saludable.

Cesta Almuerzo Saludable.

Cesta Merienda Saludable.

Se contó con un equipo de 3 Dietistas-Nutricionistas colegiadas que fueron las encargadas de implementar el proyecto en los centros escolares.

Métodos del Proyecto Nutricional-Serunion Castelló

El Proyecto Nutricional-Serunion Castelló trata de incorporar la educación alimentaria en el currículo escolar, con el objetivo de promover la alimentación saludable y sostenible en los centros escolares, favorecer la prevención de la obesidad y otras Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) relacionadas con una dieta poco saludable a la vez que da apoyo a la salud planetaria.

La participación en el proyecto es totalmente voluntaria, pero para la correcta planificación y gestión de los recursos materiales resulta importante conocer el número de centros escolares que acepten participar así como el total de niños y niñas a quien se dirigirá las acciones puesto que la duración del mismo es de todo el curso escolar.

A finales del curso escolar anterior se avisó a los centros educativos del proyecto y se facilitó un documento resumen para que valoraran el interés en la participación.

Al inicio del siguiente curso escolar se contactó personalmente con los centros educativos interesados y se facilitó en detalle: las actuaciones, la propuesta de calendarización de las mismas, las especificaciones necesarias, carta de comunicación para las familias, las instrucciones para poder implementarlo adecuadamente.

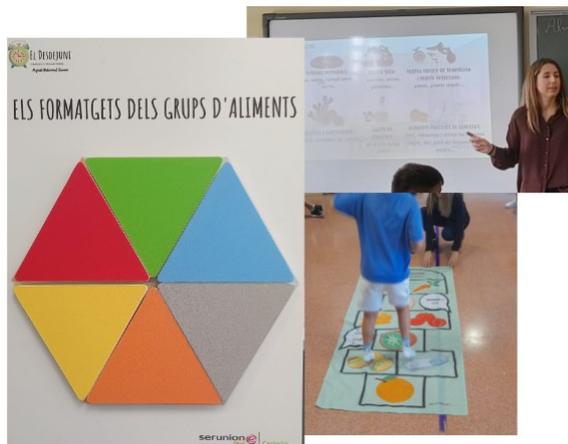
Para la puesta en marcha del proyecto fue necesario que éste se aprobara en consejo escolar o que las familias de los niños/as firmaran y entregaran al centro el consentimiento informado y la aceptación en la participación.

Con todos los aspectos claros, se procedió a la implementación del mismo:

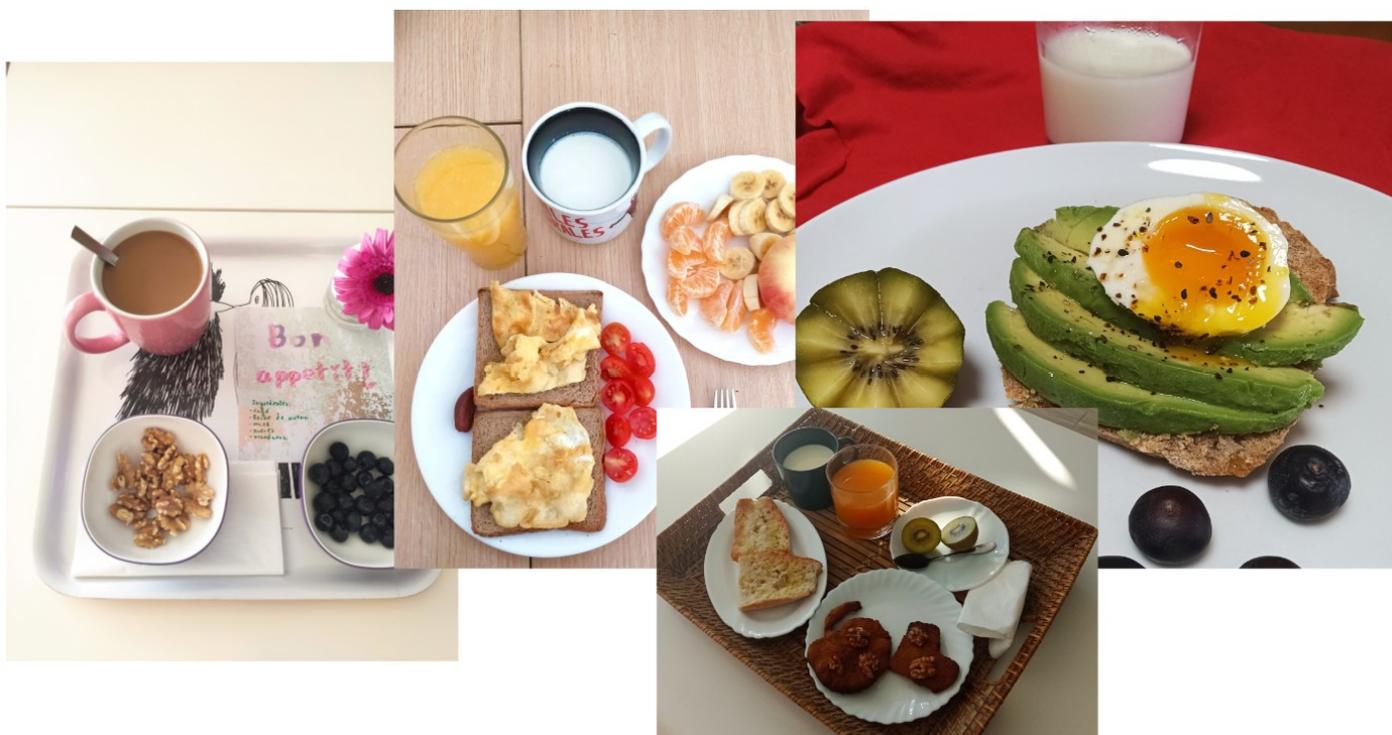
- Para la **valoración de la calidad nutricional** de los desayunos, almuerzos y meriendas del alumnado, se desarrolló una encuesta online utilizando *Google Forms*. Dicha encuesta es totalmente anónima y voluntaria, además va destinada a las personas responsables de los niños/as. Desde Serunion se diseñó cartelería digital y mensajes de difusión con códigos QR para acceder a la encuesta. En la difusión de la misma participó tanto Serunion (facilitando la encuesta por la app del comedor escolar y en los menús), como los responsables de los centros escolares (quienes difundieron la encuesta a las familias utilizando sus herramientas de comunicación habituales). Los resultados globales de la encuesta son difundidos a las familias en formato digital por la app de Serunion, por los medios de comunicación habituales entre centro escolar y familias, y en formato de folleto divulgativo que se entregó trimestralmente a los participantes, junto con recomendaciones para mejorar la calidad nutricional de cada una de las ingestas (desayuno, almuerzo, merienda).
- La **metodología utilizada en las charlas, talleres y dinámicas** se basó en una metodología activa y participativa, en la que el educando es el protagonista. Por ello en cada una de las sesiones no hubo más de 30 participantes. La duración de estas actividades es de 40-50 minutos cada una de ellas. Y semanalmente cada centro educativo (en función del volumen de alumnado) recibe entre una y tres sesiones. De manera que a lo largo de un mes, todo el estudiantado haya recibido como mínimo una charla-taller y dos



dinámicas. Las charlas, talleres y dinámicas siguen una estructura similar en todos los grupos, aunque están adaptadas a cada nivel. Cada trimestre se pone la atención en una ingesta diferente: el primer trimestre en el desayuno, el segundo en el almuerzo, y el tercero en la merienda. Además, de forma transversal se trabajan conceptos relacionados con los grupos de alimentos, la temporalidad de los productos, los envases alimentarios, el reciclaje, la actividad física y otros hábitos saludables.



- De manera trimestral se realiza un **concurso** en todos los centros escolares participantes, en el que los niños y niñas junto a las familias realizan una foto de su comida saludable (según lo trabajado en las diferentes sesiones) y posteriormente éstas son expuestas en los centros escolares. El concurso del primer trimestre es “Y tú ¿Qué desayunas hoy?”, el del segundo trimestre “Y tú ¿Qué almuerzas hoy?”, y el del tercer trimestre “Y tú ¿Qué meriendas hoy?”. La foto es enviada por las familias digitalmente al correo del proyecto:



projectenutricional.castello@serunion.elior.com . Serunion junto al equipo de Dietistas-Nutricionistas, de monitores de comedor y con el apoyo del equipo

docente del colegio se encarga de hacer la exposición de las mismas, de comunicar el ganador/a y de realizar un acto con la entrega de la cesta saludable.

- Para la **entrega de la placa acreditativa** como “Centro Escolar Promotor de la Alimentación Saludable y Sostenible” se realiza un acto festivo con una sesión deportiva y un almuerzo saludable (compuesto de brochetas de frutas y lácteos naturales) dirigida a todo el centro escolar.

serunion@
educa | Castelló

**SERUNION ACREDITA A
CEIP PARE VILALLONGA
COMO
CENTRO PROMOTOR DE LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

EL DESAYUNO
COMIENZA EL DÍA CON FUERZA

EL ALMUERZO
MANTEN LA MENTE DESPIERTA

LA MERIENDA
RECUPERA FUERZAS

Proyecto
Nutricional
serunion@
Castelló

Cronograma

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

Proyecto Desayuno
Comunicación del proyecto
 Carta informativa y de autorización a padres
 Envío encuesta



Inicio del proyecto (El Desayuno)
 Comunicación Flyer resultado encuesta/Recomendador Desayuno
 Actividades y charlas para los niños



Cierre proyecto desayuno
 Envío circular concurso
 Entrega premio pack desayuno saludable

ENERO

FEBRERO

MARZO



Inicio del proyecto (El Almuerzo)
 Comunicación Flyer resultado encuesta/Recomendador Almuerzo
 Actividades y charlas para los niños



Cierre proyecto almuerzo
 Envío circular concurso
 Entrega premio pack almuerzo saludable

ABRIL

MAYO

JUNIO



Inicio del proyecto (El Almuerzo)
 Comunicación Flyer resultado encuesta/Recomendador Merienda
 Actividades y charlas para los niños



Cierre proyecto merienda
 Envío circular concurso
 Entrega premio pack merienda saludable



Fin proyecto nutricional
 Entrega de acreditación como promotor de la alimentación saludable